

## 今年度も終わりに近づき…



今年度も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは今も昔も同じですね。

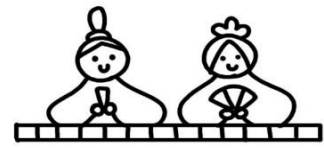
“ひしもち”  
のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえているとされています。



## ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリは、アサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



## 1年間を振り返って

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、冬は白菜に大根。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



## ひまわり組のリクエスト給食！



昨年の11月より、各クラスで好きな給食を聞いてリクエスト給食を行ってきました。どのクラスも、から揚げ、さばの味噌煮、ポテトサラダ、ジャムパン、フルーツポンチとみんな大好きなメニューがたくさん出てきました。3月はよいよひまわり組のリクエスト給食です。給食室でも美味しく楽しく、思い出に残るように張り切って給食を作ります。1年間、給食へのご理解とご協力、ありがとうございました。

(献立表の◆印がリクエストになります。)





### ★ 豚肉のスタミナ丼 ★

#### 《材料 大人2人+子ども2人分》

豚小間肉……200g  
玉ねぎ……小1個  
人参……中1/2本  
ニラ……1/2束  
もやし……100g(1/2袋)  
サラダ油……適宜  
おろし生姜……少々  
しょうゆ……大さじ1  
みりん……小さじ1  
料理酒……小さじ1  
砂糖……大さじ1  
水溶き片栗粉……適宜

A

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスし、人参は太めの千切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ② 豚小間肉を千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚小間肉に火が通るまで炒める。
- ④ ③に、切った人参、玉ねぎ、ニラともやしを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、Aの調味料で味付けをする。
- ⑥ 水溶き片栗粉で、とろみをつけたら完成です♪

3月2日(木)提供予定

### ★ 菜の花スープ ★

#### 《材料 大人2人+子ども2人分》

菜の花……3束  
大根……50g(2cm程度の長さ)  
人参……1/3本  
玉ねぎ……小1/2個  
木綿豆腐……100g(1/3丁)  
水……700~800ml  
しょうゆ……小さじ1  
顆粒コンソメ……大さじ1/2  
食塩……適宜

#### 《作り方》

- ① 菜の花は塩を入れた鍋で茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ② 大根と人参はいちょう切りに、玉ねぎはスライスする。
- ③ 鍋に分量の水を入れて、②を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に2cm角程度に切った木綿豆腐と、菜の花を入れて煮る。
- ⑤ しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩で味付けをしたら出来上がり♪  
※調味料は、水分量により調節してください。

3月16日(木)提供予定

## 抵抗力を高めて貧血防止！春に食べたい菜の花

菜の花は、春野菜の中でも栄養価の高い野菜のひとつです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。軟らかく、くせのない野菜なので、さっと茹でてお浸しや和え物、サラダといった手軽な料理が可能。パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。

